

2019

## Tip Sheet - Staying Socially Connected (Hindi)

Sheridan Centre for Elder Research

Follow this and additional works at: [https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_tipsheet](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_tipsheet)

 Part of the [Community-Based Research Commons](#), [Gerontology Commons](#), [Health Services Research Commons](#), and the [Social Work Commons](#)

---

### SOURCE Citation

Sheridan Centre for Elder Research, "Tip Sheet - Staying Socially Connected (Hindi)" (2019). *Tip Sheet*. 13.  
[https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_tools\\_tipsheet/13](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_tools_tipsheet/13)

### Creative Commons License

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Noncommercial-No Derivative Works 4.0 License](#).

This Report is brought to you for free and open access by the Community Tools at SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. It has been accepted for inclusion in Tip Sheet by an authorized administrator of SOURCE: Sheridan Scholarly Output, Research, and Creative Excellence. For more information, please contact [source@sheridancollege.ca](mailto:source@sheridancollege.ca).

*Building Connected Communities:*

## **Tip Sheet: Staying Socially Connected (Hindi)**

नरिमाण जुड़े समुदायों:

युक्तपितरक: सामाजकि रूप से कनेक्टेड  
रहना



इस संसाधन और टूलकटि पर जाने के  
लिए:

[https://source.sheridancollege.ca/  
centres\\_elder\\_building\\_connect-  
ed\\_communities/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities/)

# युक्तपित्रक: सामाजिक रूप से कनेक्टेड रहना

एक व्यक्ति के पास सामाजिक कनेक्शन की मात्रा या गुणवत्ता के बीच अकेलापन एक मसिमा के रूप में परिभाषित किया गया है। नीचे कुछ विचार दिए गए हैं जिन्होंने अन्य बड़े वयस्कों को सामाजिक रूप से जुड़े रहने में मदद की है। यदि आप अकेले हैं या अधिक सामाजिक रूप से जुड़े रहना चाहते हैं तो हो सकता है कि इनमें से कुछ विचार आपके लिए काम कर सकें?



अपने समुदाय और उसमें मौजूद गंतव्यों (जैसे पार्क, लाइब्रेरी, सामुदायिक केंद्र, वरिष्ठ केंद्र, सांस्कृतिक / धार्मिक केंद्र) को जानने के लिए अच्छे दिनों की सैर करें।



**किसी ऐसे व्यक्ति को फोन करें** जिसके साथ आपने कुछ देर में बात नहीं की है। यदि आप कॉल करने के बारे में चिंतित हैं तो एक पत्र या एक ईमेल भेजने पर विचार करें।



अपने समुदाय में कार्यक्रमों के लिए एक ऑनलाइन सामुदायिक सेवा निर्देशिका की जाँच करें:

Halton: [www.hipinfo.ca](http://www.hipinfo.ca) Peel: <https://peel.cioc.ca/>



घटनाओं और कार्यक्रमों की जानकारी के लिए अपने **स्थानीय सामुदायिक समाचार पत्रों और सामुदायिक बुलेटिन बोर्डों** की जाँच करें जिनमें आप शामिल हो सकते हैं।



अपने **स्थानीय पुस्तकालय या कॉफी की दुकान पर** जाएं और एक पुस्तक या पत्रिका पढ़ें। यदि आप नियमित रूप से जाते हैं, तो आप कुछ ऐसे लोगों को नोटिस कर सकते हैं जिसे आप जुड़ सकते हैं या जिन गतिविधियों से आप जुड़ सकते हैं, या आप अजनबियों की कंपनी आनंद ले सकते हैं।



अपने समुदाय में **स्थानीय सार्वजनिक परिवहन प्रणाली** और अन्य परिवहन विकल्पों के साथ खुद को परिचित करें। आप जानकारी के लिए **3-1-1 पर कॉल कर सकते हैं**।



जनता के लिए **उपलब्ध सामुदायिक लंच और डिनर** को देखें, यह लोगों से मिलने का एक शानदार तरीका है। अपने स्थानीय दगिगजों / नौसेना क्लबों, पूजा स्थलों और सहकारी समितियों की जाँच करने पर विचार करें। किसी संगठन, समुदाय समूह, या दान के साथ।



**स्वयंसेवक** जो आपकी रुचि रखते हैं, क्या यह एक कारण है कि आप एक अद्वितीय कौशल के बारे में भावुक हैं या ध्यान केंद्रित करते हैं जैसे आप पेश कर सकते हैं।



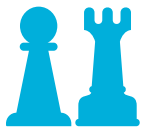
उन संगठनों तक पहुंचें जिनके पास एक **स्वयंसेवक का दौरा करने का कार्यक्रम** है - आप या तो एक ग्राहक हो सकते हैं या एक स्वयंसेवक आगंतुक हो सकते हैं जो आपके आराम स्तर पर निर्भर करता है।



**स्थानीय पूजा स्थलों पर जाएं**, स्वयंसेवक के अवसरों के बारे में पूछें, एक कार्यक्रम में शामिल हों, या एक विशेष कार्यक्रम में भाग लें।



पालतू जानवर अच्छे साथी बना सकते हैं। यदि आप एक पालतू जानवर को गोद ले सकते हैं या छुट्टी पर होने के दौरान परिवार या पड़ोसियों के घर बैठने की पेशकश कर सकते हैं एक पालतू जानवर के मालिक के साथ शामिल वित्तीय आवश्यकताओं और समय की प्रतिबद्धताओं पर विचार करना सुनिश्चित करें और एक सूचित निर्णय लें।



**एक नया शौक शुरू करें**, शायद एक जो आप अन्य लोगों के साथ कर सकते हैं। स्थानीय क्लबों या समूहों के बारे में पता करें जो आपके हितों को साझा करते हैं।



अन्वेषण करें कि आप दूसरों के साथ जुड़ने के लिए **प्रौद्योगिकी** का उपयोग कैसे कर सकते हैं। Email, Skype, Facebook, Wechat और / या Whatsapp का उपयोग करने पर विचार करें। यदि आपको तकनीक का उपयोग करने में सहायता की आवश्यकता है, तो जाँचें कि क्या आपका स्थानीय पुस्तकालय में कक्षाएं हैं।



**चिकित्सीय वकिलों** पर विचार करें। एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर (यानी चिकित्सक, परामर्शदाता) से बात करके अकेलेपन की लगातार भावनाओं के साथ मदद कर सकते हैं। रेफरल के लिए अपने पारिवारिक चिकित्सक या स्थानीय चिकित्सा केंद्र से बात करें।



यदि आपने बहुत सी चीजों की कोशिश की है और आप अभी भी अकेला महसूस कर रहे हैं, तो एक गाइडेड **सेल्फ-रफ्लेक्शन** एक्सरसाइज पर विचार करें, जैसे **अकेलेपन के संसाधन से मुकाबला करना/ Coping with Loneliness Resource**। उस व्यक्ति से पूछें जिसने आपको यह टिपि शीट प्रदान की है यदि आप एक प्रति चाहते हैं।

यदि इन युक्तियों में से कोई भी आपकी रुचि को बढ़ाता है, तो अपने स्थानीय सामुदायिक संसाधनों को खोजने के लिए स्वतंत्र महसूस करें। Peel and Halton क्षेत्रों के भीतर स्थिति कार्यक्रमों और सेवाओं को खोजने के लिए आप बिल्डिंग कनेक्टेड कम्युनिटीज़ एसेट मैप्स की भी जांच कर सकते हैं: [https://source.sheridancollege.ca/centres\\_elder\\_building\\_connected\\_communities\\_maps/](https://source.sheridancollege.ca/centres_elder_building_connected_communities_maps/)

## ध्यान दें

यह उपकरण सेंटर फॉर एल्डर रिसर्च, ओकविले ON, कनाडा द्वारा 2015-19 से विकसित किया गया था। यह बिल्डिंग कनेक्टेड कम्युनिटीज़: नामक 4 साल की शोध परियोजना का हिस्सा है, 65 और उससे अधिक उम्र के प्रवासियों में सामुदायिक सुधार के लिए अकेलापन और सामाजिक अलगाव को कम करता है। इस क्षेत्र में विशेष रूप से पुराने प्रवासियों के अनुभवों (Peel and Halton) पर परियोजना केंद्रित था। यह उपकरण अकेलेपन के लिए एक मानकीकृत या मान्य उपचार नहीं है और यह मानसिक स्वास्थ्य सलाह का विकल्प भी नहीं है। इसमें किसी भी एजेंसी या सेवा का समावेश उपकरण सेवा का समर्थन नहीं करता है।

इस शोध को कनाडा की सामाजिक विज्ञान और मानविकी अनुसंधान परिषद द्वारा समर्थित किया गया था।



Social Sciences and Humanities  
Research Council of Canada

Conseil de recherches en  
sciences humaines du Canada

Canada